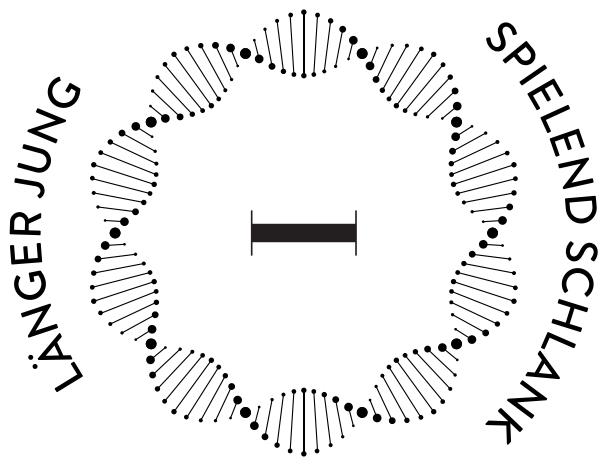
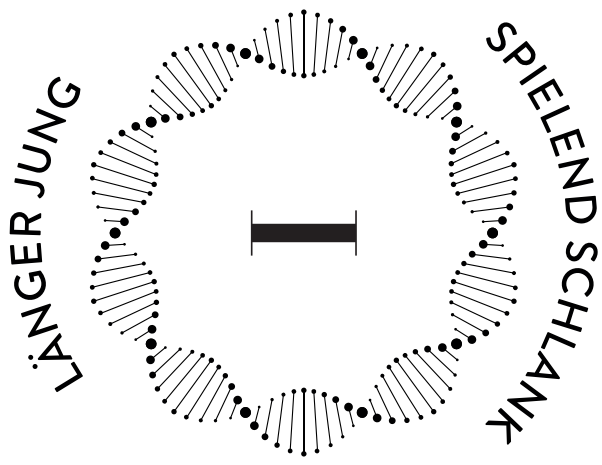


ESSEN WIE IMMER

Gönnen Sie sich ruhig mal Ihr
Lieblingessen – vom Wiener
Schnitzel bis zum Kaiser-
schmarrn. Aber schlagen Sie
nicht total über die Stränge.

ESSEN WIE IMMER

Gönnen Sie sich ruhig mal Ihr
Lieblingessen – vom Wiener
Schnitzel bis zum Kaiser-
schmarrn. Aber schlagen Sie
nicht total über die Stränge.

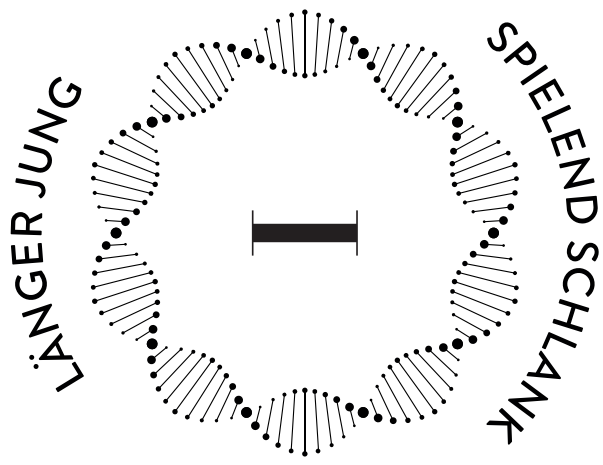
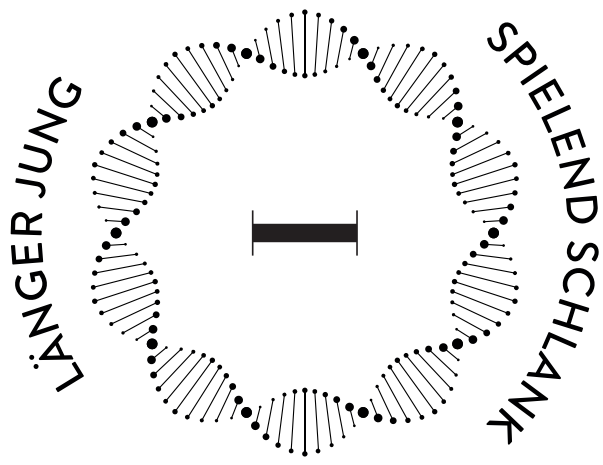


INTERVALLFASTEN

Essen wie immer – bloß bis 17
Uhr (oder früher). Von da an
16 Stunden nur trinken
(Wasser, Tee, Kaffee,
ungesüßt und ohne Milch).

INTERVALLFASTEN

Essen wie immer – bloß bis 17
Uhr (oder früher). Von da an
16 Stunden nur trinken
(Wasser, Tee, Kaffee,
ungesüßt und ohne Milch).

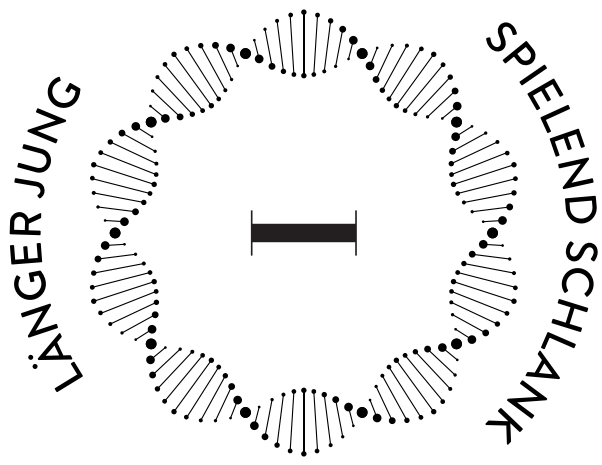
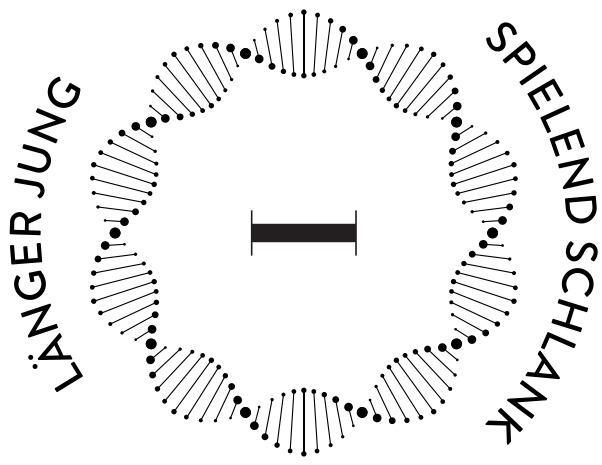


FASTENTAG

Keine feste Nahrung bis am
nächsten Morgen. Getränke:
Tee, Kaffee (ungezuckert,
ohne Milch), Wasser.

FASTENTAG

Keine feste Nahrung bis am
nächsten Morgen. Getränke:
Tee, Kaffee (ungezuckert,
ohne Milch), Wasser.



FISCH & GEMÜSE

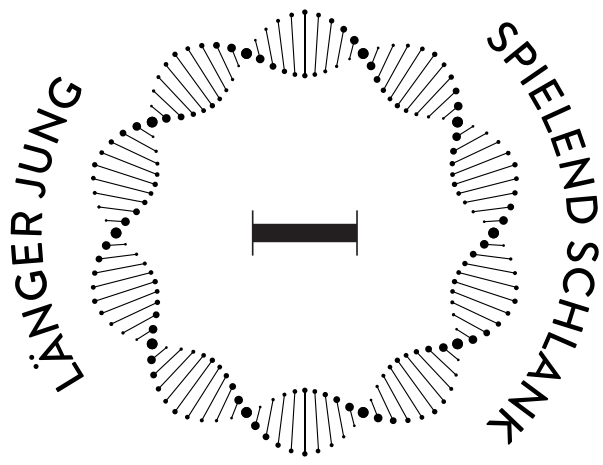
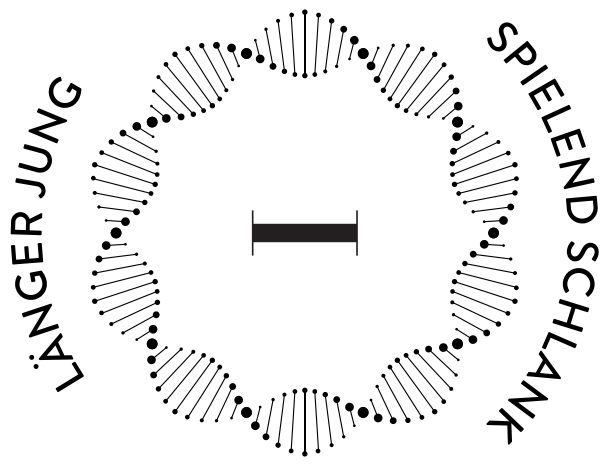
ERSATZ: HÜLSENFRÜCHTE

Vorzugsweise
Süßwasserfisch oder
Wildlachs. Das Gemüse
dünsten oder z.B. im
Wok braten.

FISCH & GEMÜSE

ERSATZ: HÜLSENFRÜCHTE

Vorzugsweise
Süßwasserfisch oder
Wildlachs. Das Gemüse
dünsten oder z.B. im
Wok braten.

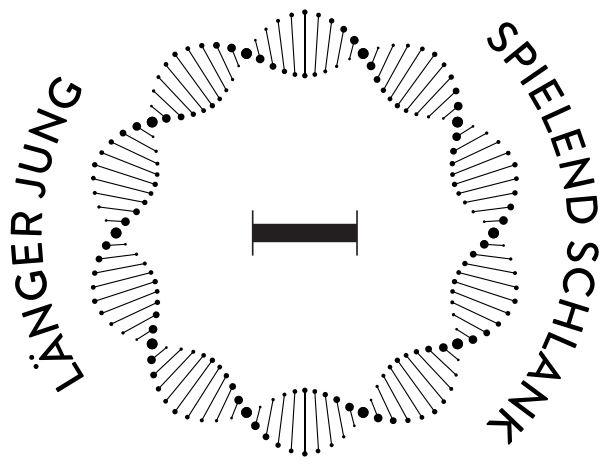
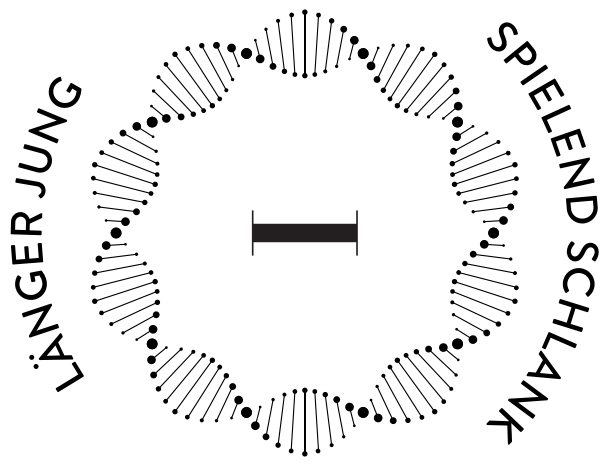


GEMÜSE & BEEREN

Das Gemüse dünsten
oder z.B. im Wok braten.
Beeren den ganzen Tag
über – die Menge ist nicht
so entscheidend.

SUPPENTAG

Die Grundregel lautet hier:
Die Suppe darf nicht
gebunden sein – also ohne
Mehl kochen. Und ohne
Schlagobers etc.

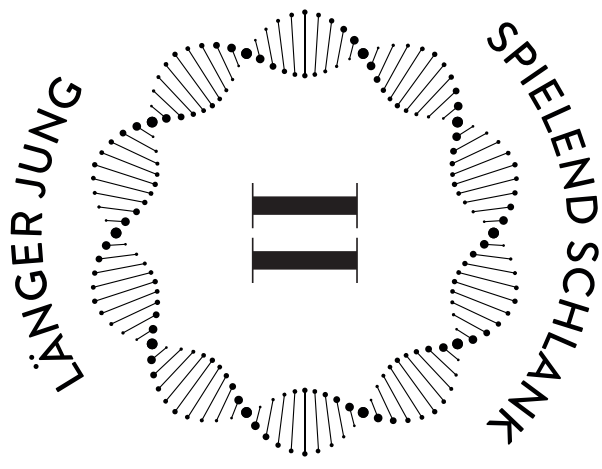
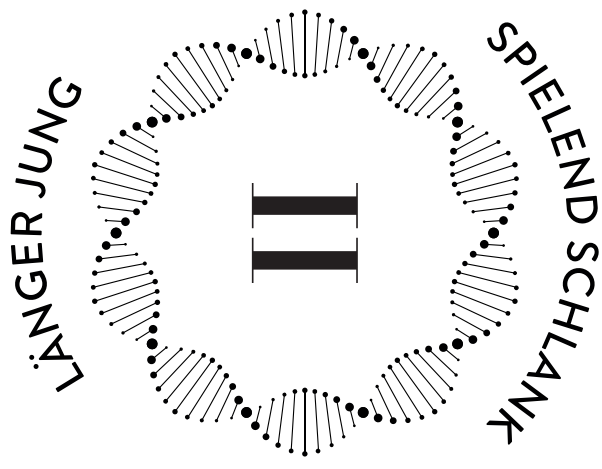


INTERVALLFASTEN

Essen wie immer – bloß bis 17
Uhr (oder früher). Von da an
16 Stunden nur trinken
(Wasser, Tee, Kaffee,
ungesüßt und ohne Milch).

INTERVALLFASTEN

Essen wie immer – bloß bis 17
Uhr (oder früher). Von da an
16 Stunden nur trinken
(Wasser, Tee, Kaffee,
ungesüßt und ohne Milch).

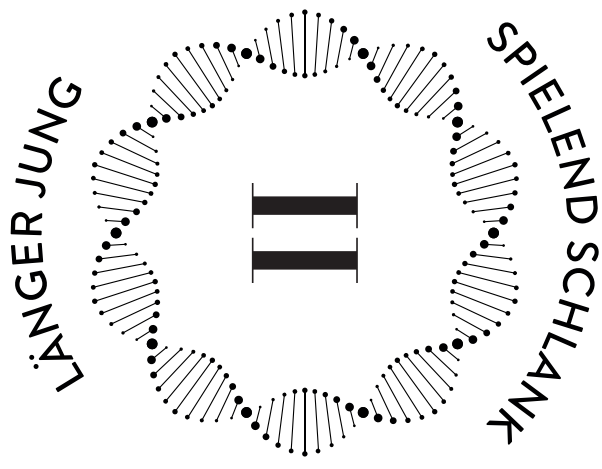
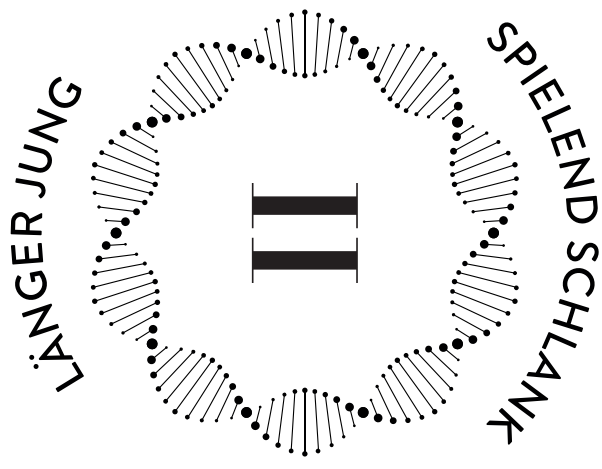


ESSEN WIE IMMER

Gönnen Sie sich ruhig mal Ihr Lieblingessen – vom Wiener Schnitzel bis zum Kaiserschmarrn. Aber schlagen Sie nicht total über die Stränge.

INTERVALLFASTEN

Essen wie immer – bloß bis 17 Uhr (oder früher). Von da an 16 Stunden nur trinken (Wasser, Tee, Kaffee, ungesüßt und ohne Milch).

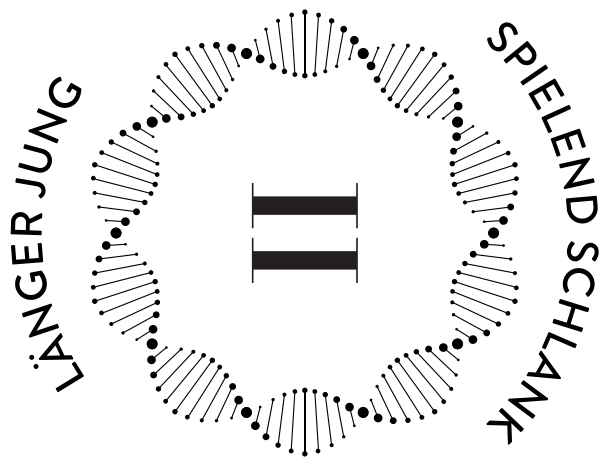
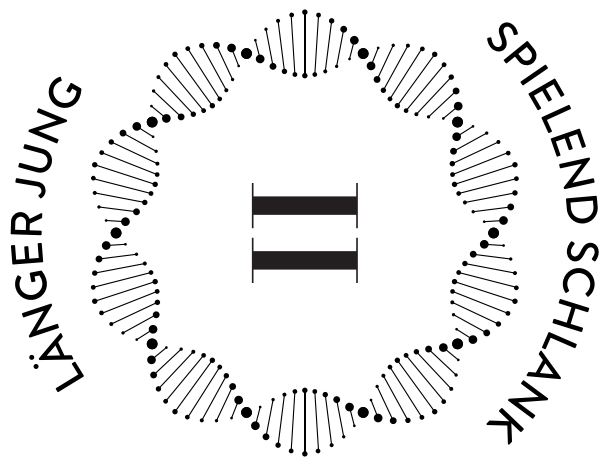


FASTENTAG

Keine feste Nahrung bis am
nächsten Morgen. Getränke:
Tee, Kaffee (ungezuckert,
ohne Milch), Wasser.

ESSEN WIE IMMER

Gönnen Sie sich ruhig mal Ihr
Lieblingessen – vom Wiener
Schnitzel bis zum Kaiser-
schmarrn. Aber schlagen Sie
nicht total über die Stränge.



SUPPENTAG

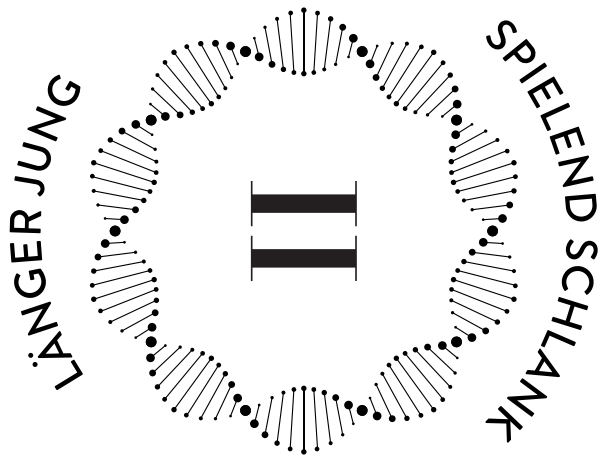
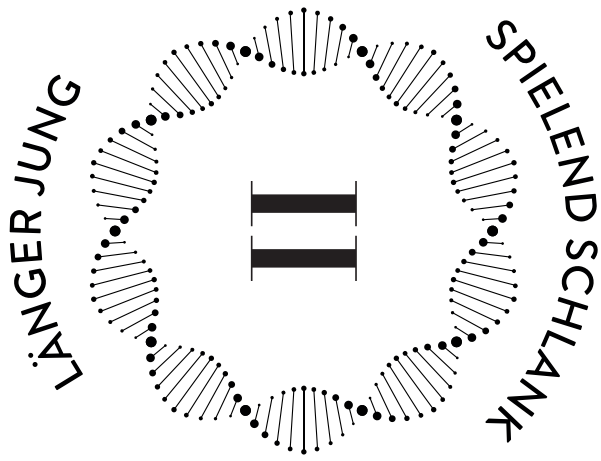
Die Grundregel lautet hier:

Die Suppe darf nicht
gebunden sein – also ohne
Mehl kochen. Und ohne
Schlagobers etc.

FISCH & GEMÜSE

**ERSATZ:
HÜLSENFRÜCHTE**

Vorzugsweise
Süßwasserfisch oder
Wildlachs. Das Gemüse
dünsten oder z.B. im
Wok braten.



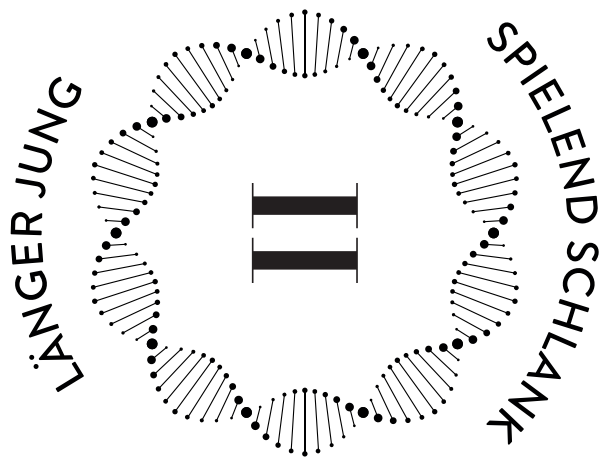
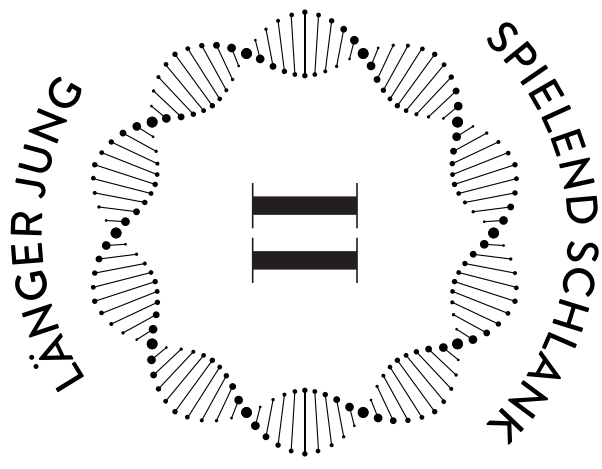
GEMÜSE & BEEREN

Das Gemüse dünsten
oder z.B. im Wok braten.
Beeren den ganzen Tag
über – die Menge ist nicht
so entscheidend.

WURZELGEMÜSE, PILZE & NÜSSE

ERSATZ: REIS, SÜSSKARTOFFEL

Das Gemüse dünsten oder
z.B. im Wok braten. Die Nüsse
(ungesalzen, nicht geröstet)
eher sparsam, sie haben viele
Kalorien – eine kleine
Handvoll genügt und
macht satt.



ESSEN WIE IMMER

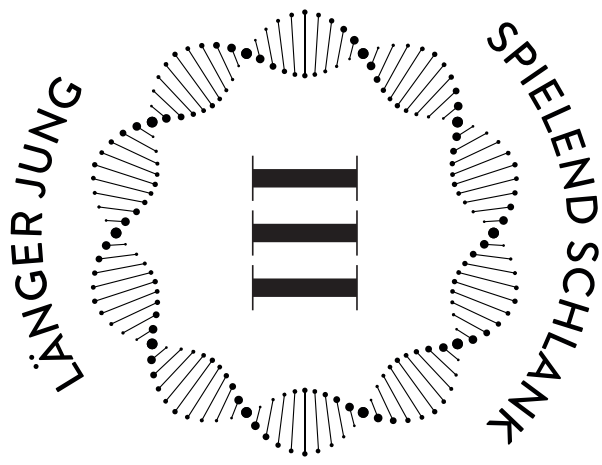
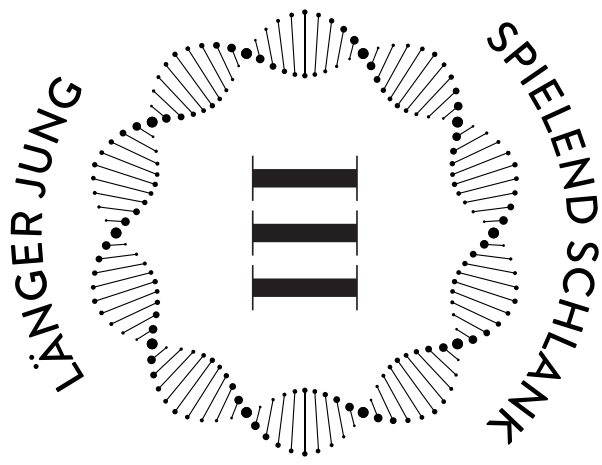
Gönnen Sie sich ruhig mal Ihr
Lieblingssessen – vom Wiener

Schnitzel bis zum Kaiser-
schmarrn. Aber schlagen Sie
nicht total über die Stränge.

ESSEN WIE IMMER

Gönnen Sie sich ruhig mal Ihr
Lieblingssessen – vom Wiener

Schnitzel bis zum Kaiser-
schmarrn. Aber schlagen Sie
nicht total über die Stränge.

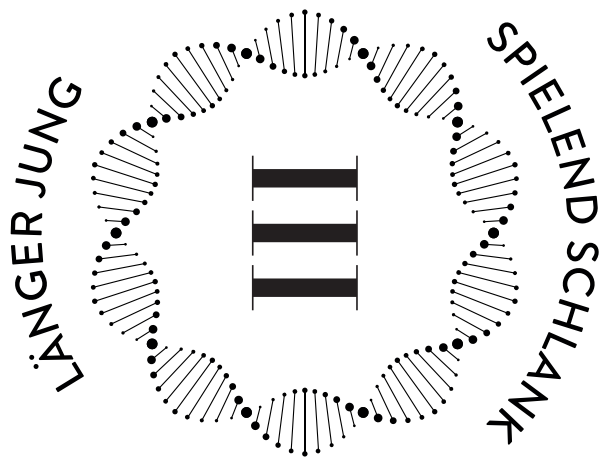
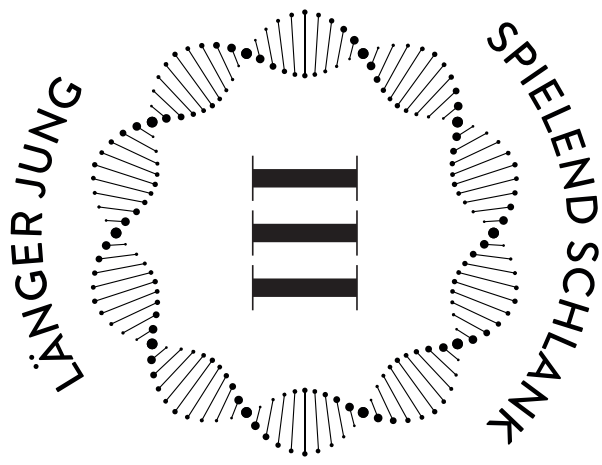


INTERVALLFASTEN

Essen wie immer – bloß bis 17
Uhr (oder früher). Von da an
16 Stunden nur trinken
(Wasser, Tee, Kaffee,
ungesüßt und ohne Milch).

INTERVALLFASTEN

Essen wie immer – bloß bis 17
Uhr (oder früher). Von da an
16 Stunden nur trinken
(Wasser, Tee, Kaffee,
ungesüßt und ohne Milch).

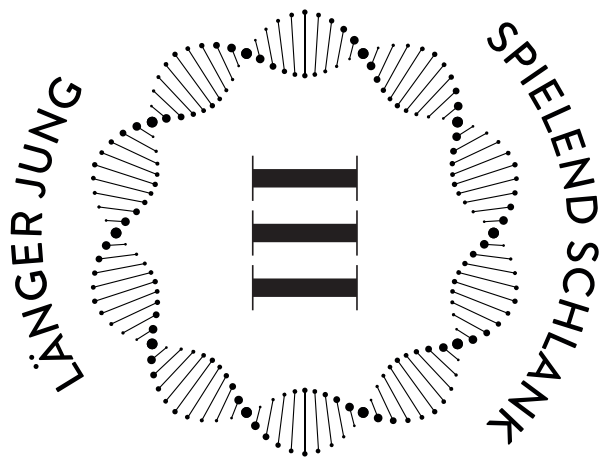
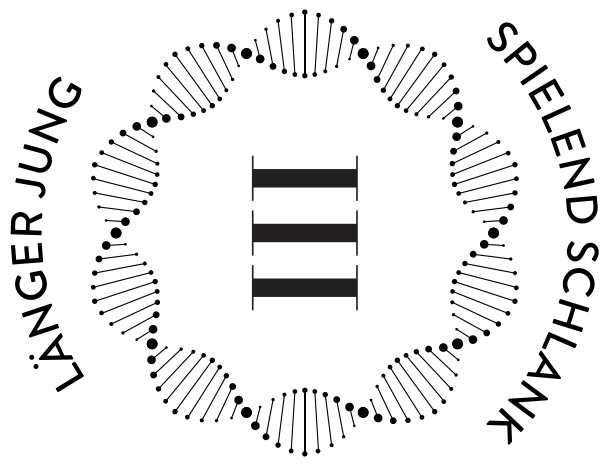


FASTENTAG

Keine feste Nahrung bis am
nächsten Morgen. Getränke:
Tee, Kaffee (ungezuckert,
ohne Milch), Wasser.

FASTENTAG

Keine feste Nahrung bis am
nächsten Morgen. Getränke:
Tee, Kaffee (ungezuckert,
ohne Milch), Wasser.



SUPPENTAG

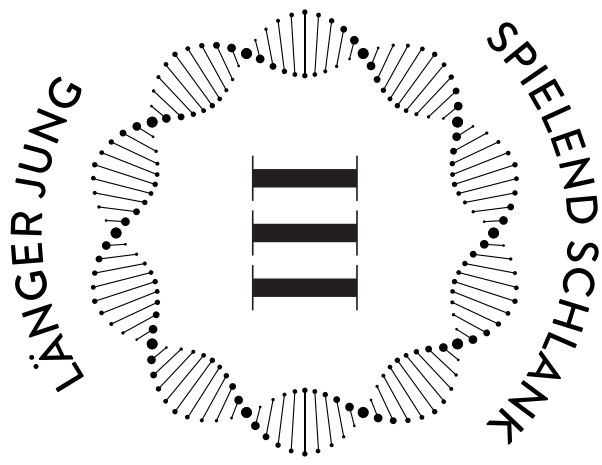
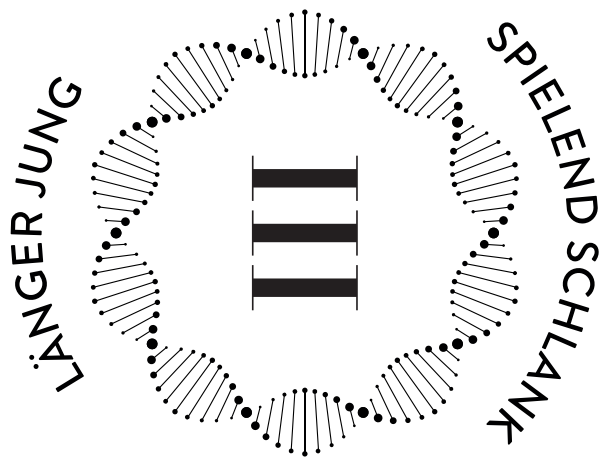
Die Grundregel lautet hier:

Die Suppe darf nicht
gebunden sein – also ohne
Mehl kochen. Und ohne
Schlagobers etc.

FISCH & GEMÜSE

**ERSATZ:
HÜLSENFRÜCHTE**

Vorzugsweise
Süßwasserfisch oder
Wildlachs. Das Gemüse
dünsten oder z.B. im
Wok braten.



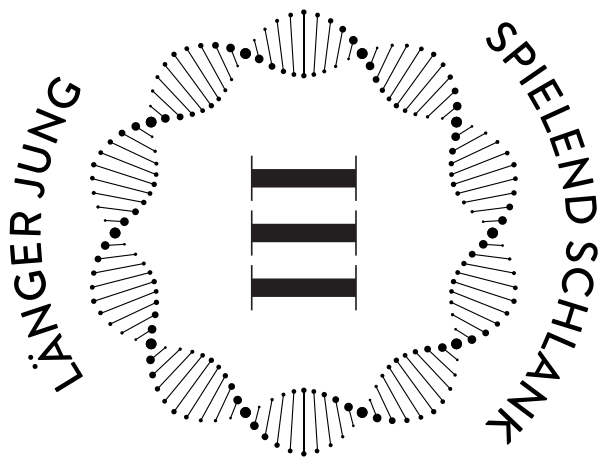
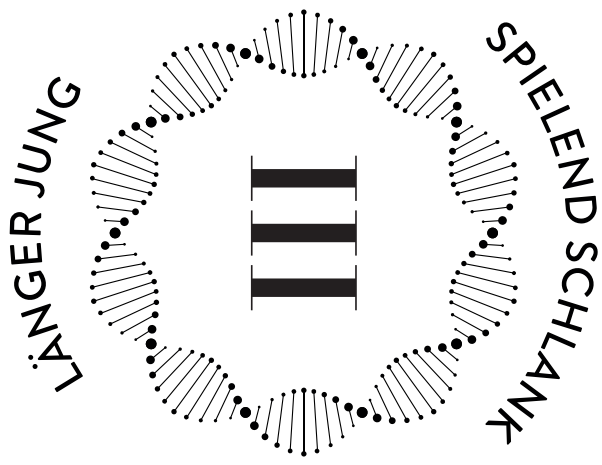
GEMÜSE & BEEREN

Das Gemüse dünsten
oder z.B. im Wok braten.
Beeren den ganzen Tag
über – die Menge ist nicht
so entscheidend.

WURZELGEMÜSE, PILZE & NÜSSE

ERSATZ: REIS, SÜSSKARTOFFEL

Das Gemüse dünsten oder
z.B. im Wok braten. Die Nüsse
(ungesalzen, nicht geröstet)
eher sparsam, sie haben viele
Kalorien – eine kleine
Handvoll genügt und
macht satt.



ESSEN WIE IMMER

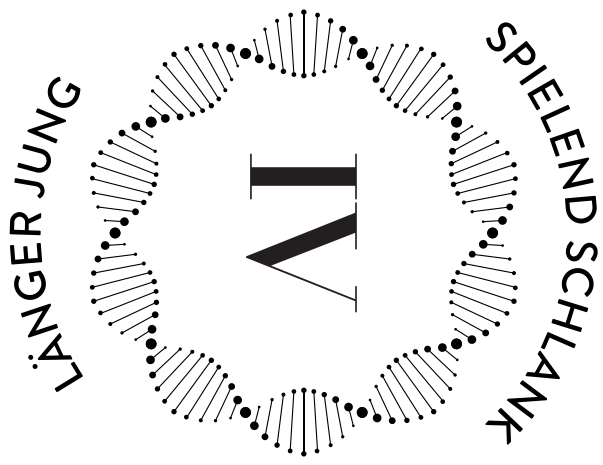
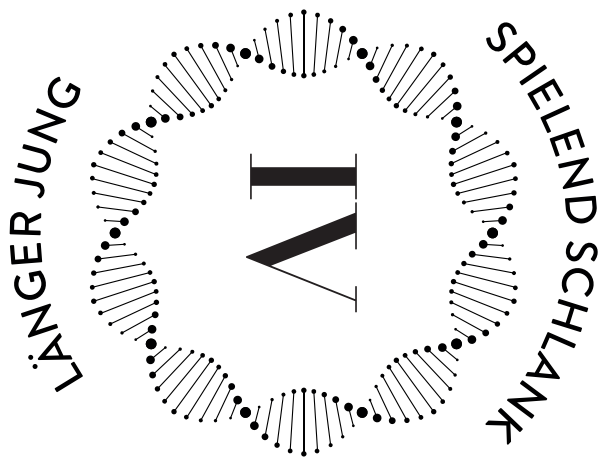
Gönnen Sie sich ruhig mal Ihr
Lieblingssessen – vom Wiener

Schnitzel bis zum Kaiser-
schmarrn. Aber schlagen Sie
nicht total über die Stränge.

ESSEN WIE IMMER

Gönnen Sie sich ruhig mal Ihr
Lieblingssessen – vom Wiener

Schnitzel bis zum Kaiser-
schmarrn. Aber schlagen Sie
nicht total über die Stränge.

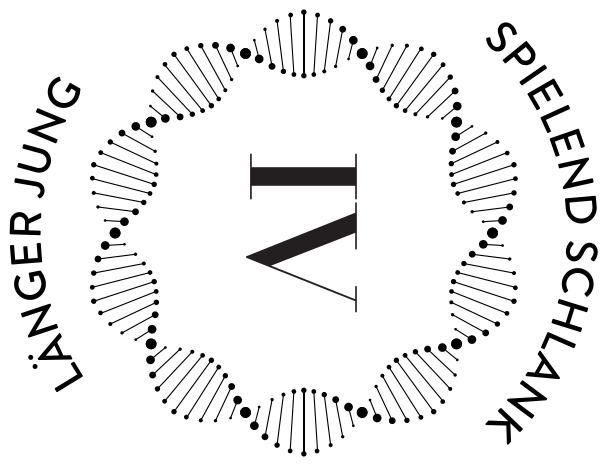
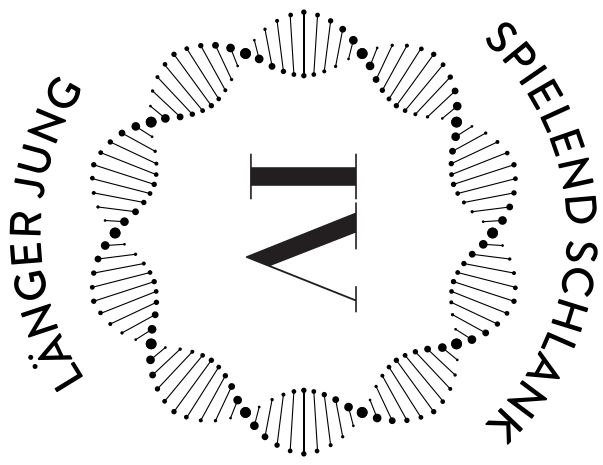


INTERVALLFASTEN

Essen wie immer – bloß bis 17
Uhr (oder früher). Von da an
16 Stunden nur trinken
(Wasser, Tee, Kaffee,
ungesüßt und ohne Milch).

INTERVALLFASTEN

Essen wie immer – bloß bis 17
Uhr (oder früher). Von da an
16 Stunden nur trinken
(Wasser, Tee, Kaffee,
ungesüßt und ohne Milch).

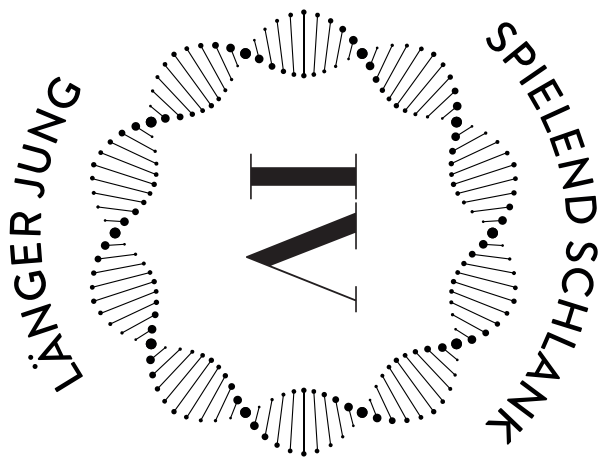
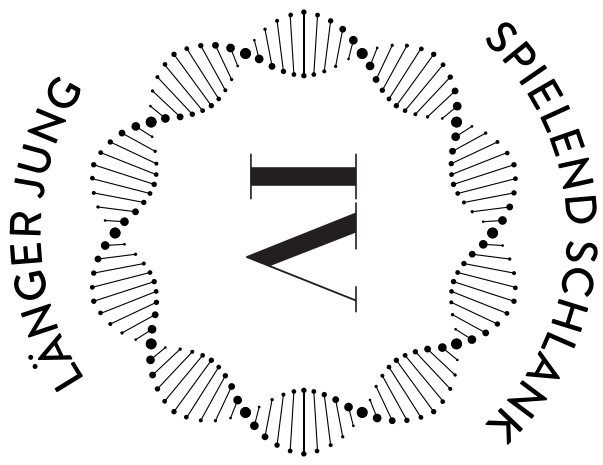


FASTENTAG

Keine feste Nahrung bis am
nächsten Morgen. Getränke:
Tee, Kaffee (ungezuckert,
ohne Milch), Wasser.

FASTENTAG

Keine feste Nahrung bis am
nächsten Morgen. Getränke:
Tee, Kaffee (ungezuckert,
ohne Milch), Wasser.



SUPPENTAG

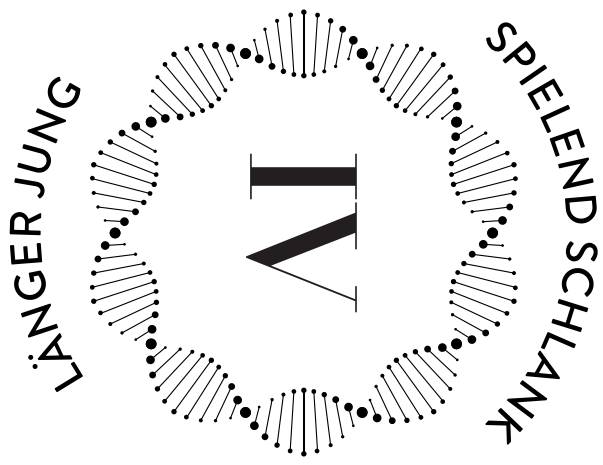
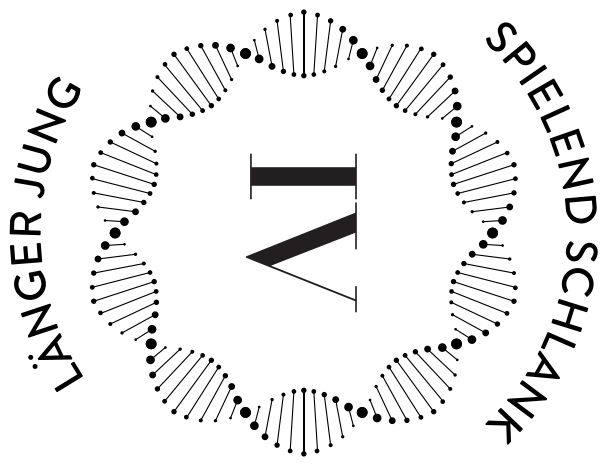
Die Grundregel lautet hier:

Die Suppe darf nicht
gebunden sein – also ohne
Mehl kochen. Und ohne
Schlagobers etc.

FISCH & GEMÜSE

**ERSATZ:
HÜLSENFRÜCHTE**

Vorzugsweise
Süßwasserfisch oder
Wildlachs. Das Gemüse
dünsten oder z.B. im
Wok braten.



GRÜNES GEMÜSE

Das Gemüse dünsten
oder z.B. im Wok braten.

OBSTTAG

Fast alles ist erlaubt.
Meiden Sie jedoch am
besten Bananen.

